

広報

にしいず12

2020

No.189



その火事を、
防ぐあなたに**金メダル**。

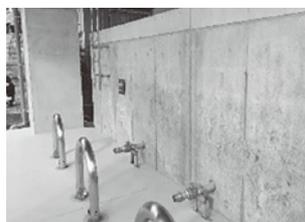
2020年度全国統一防火標語

安良里地区津波避難タワーが完成しました

10月30日、旧安良里診療所跡地に防火水槽も兼ね備えた津波避難タワーが完成しました。

屋上の面積は135㎡あり、約270人が避難でき屋上の床高は7m(海拔12m)あります。また1階には39tの防火水槽も完備しており、階段は、人を両側で抱えてのぼれるよう広く幅をとっています。

この施設は、「PCaPC工法」という橋梁や高速道路など高い安全性が求められる公共構造物と同等の工法で建設されており、筋交いが無くても十分な強度を保ち100年もの耐久性が保証されています。



問合せ 防災課 防災安全対策係 TEL: 52-1965

サンセットコインでマイナポイントを受け取ろう

町民限定 20,000円のチャージで**30,000円分のポイント**がもらえる!!

※ポイント受取期限は令和3年3月末までです。



受け取りに必要なこと

マイナンバーカードの取得

本庁・支所・出張所で
手続きが行えます

持ち物

- ①通知カード
- ②印鑑
- ③本人確認書類
- ④住民基本台帳カード
(持っている人のみ)

マイナポイントの予約

本庁・支所・出張所で
手続きが行えます

持ち物

- ①マイナンバーカード
- ②暗証番号(4桁)

マイナポイントの申込み・受取り

本庁・支所・出張所で
手続きが行えます

持ち物

- ①マイナンバーカード
- ②暗証番号(4桁)
- ③チャージするお金20,000円
- ④サンセットコインカード
- ⑤印鑑

問合せ まちづくり課 情報管理係 TEL:52-1963 又は 商工係 TEL:52-1966

令和3年度 償却資産(固定資産税)の申告について

固定資産税は土地・家屋の他に償却資産も課税対象です。償却資産（事業用資産）を所有している事業所・個人は地方税法第383条の規定により、毎年1月1日現在（賦課期日）の所有状況等を資産の所在する市町村長に申告することが義務付けられています。

資産の多少にかかわらず、令和3年1月1日現在において事業用の資産（構築物・機械・器具・備品など）を町内にお持ちの方は、**令和3年2月1日（月）**までに申告をお願いします。

※受付開始日は令和3年1月4日（月）です。

なお、申告書は、令和2年度分の申告をされた方については12月1日頃に償却資産申告書を送付しますが、1月になっても申告書が届かない場合には担当までご連絡ください。

また、新たに申告が必要となる方は担当までご連絡ください。

償却資産とは

会社や個人で工場や商店などを経営している人、その事業のために用いることができる構築物、機械、器具、備品等をいいます。具体的に例示をすると次のようなものです。

構築物

外構工事（門・塀・フェンス・駐車場・緑化施設・外灯・駐車場の舗装路面など）、芝生、看板（広告塔等）

等

機械および装置

工作機械、木工機械、食品製造加工機械、モーター、ポンプ類等の汎用機械類、土木建設機械（ブルドーザー、パワーショベル等の大型特殊自動車）、その他各種産業用機械および装置

等

船舶

ボート、釣船、漁船、遊覧船

等

工具・器具および備品

測定工具および検査工具、事務机、椅子、キャビネット、応接セット、パソコン等OA機器、陳列ケース、自動販売機、医療機器、理容および美容機器

等

車両および運搬具

大型特殊自動車、構内運搬車

等

※償却産の対象から除かれるもの

無形固定資産（鉱業権、漁業権、営業権等）、自動車税、軽自動車税の課税対象となるもの。

お知らせ

令和3年度固定資産税の軽減を受けるには、償却資産の申告が必要となりますので、必ず提出してください。

問合せ 窓口税務課 課税係 TEL：52-1113

令和3年度新型コロナウイルス感染症等にかかる 固定資産税の軽減措置について

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減少した中小企業者・小規模事業者の税負担を軽減するため、令和3年度課税の1年分に限り、事業用家屋および償却資産にかかる固定資産税を軽減します。

対象者

中小企業者・小規模事業者

※ 資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人。

資本または出資を有しない法人または個人については
従業員1,000人以下の場合。

軽減割合

| 令和2年2月～10月までの任意の連続する 3ヵ月間の事業収入の対前年同期比減少率 | 軽減率 |
|---|------|
| 50%以上減少 | 全額 |
| 30%以上50%未満 | 2分の1 |

軽減対象

事業用家屋および設備等の償却資産に対する
固定資産税 ※ 土地については対象外

提出期間

令和3年1月4日(月)から
2月1日(月)まで



詳細はホームページ
または下記までお問合せ
ください。

URL▶<https://www.town.nishiizu.shizuoka.jp/kakuka/zeimu/kazei/koteikeigen.html>

スマホの方は
こちらから

問合せ 窓口税務課 課税係 TEL52-1113

家屋を取壊した場合の固定資産税について

家屋を取壊した場合には、窓口税務課課税係へご連絡ください。担当者が現地確認します。
また、取壊した家屋の税金は、翌年1月1日を基準日とし、翌年度から課税されません。

登記されている家屋の場合

登記済の家屋を取壊した場合は、**法務局(静岡地方法務局下田支局)**で**滅失登記**の申請をしていただくと、法務局から町にその旨が通知され、これに従って町の職員が現地調査を行い課税台帳から削除します。

登記されていない家屋の場合(未登記家屋)

登記されていない**家屋(未登記家屋)**を取壊した場合は、「**家屋滅失申告書**」を町に提出してください。これに従って現地調査を行い課税台帳から削除します。

取壊した家屋の税金について

年の途中で家屋を取壊し、「**滅失登記**」や「**家屋滅失申告書**」を届けても、**年間の税額は変わりません**。地方税法の規定により1月1日現在課税台帳へ登録されている所有者へ課税されます。

なお、滅失した家屋が住宅の場合、**住宅用地に対する特例措置が適用されなくなり、土地に係る固定資産税が上がる場合があります**。

家屋の名義を変更した場合

登記されていない家屋(未登記家屋)を売買や相続した場合は、「**未登記家屋の所有者変更届書**」を町に提出してください。登記してある家屋の場合は、法務局(静岡地方法務局下田支局)で所有権移転登記の申請をしてください。

※ 年の途中で名義変更の届出があった場合でも、**税金の納入者および年間の税額は変わりません**。地方税法の規定により1月1日現在課税台帳へ登録されている所有者へ課税されます。

問合せ 窓口税務課 課税係 TEL52-1113

ブロック塀等の撤去・改善費用を補助します

町では地震等災害時に危険なブロック塀等の撤去や生垣・フェンス等への改善について補助を行います。令和2年10月から、これまでの補助制度の拡充を行い、補助金交付額を増額しました。ご家族や地域の安全を守るためにも、是非、制度をご活用ください。

ブロック塀等撤去事業

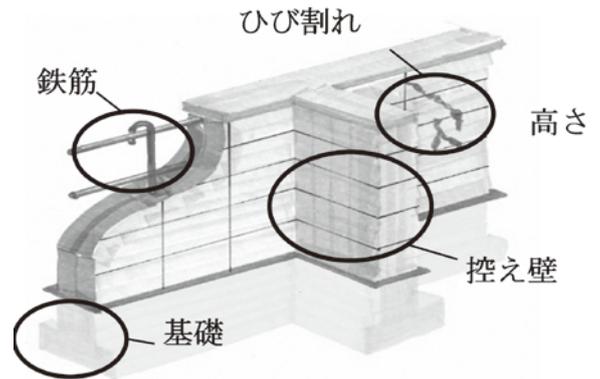
【改正前】 補助対象経費×1/2 上限10.0万円 基準額：8,900円/m

【改正後】 補助対象経費×2/3 上限26.6万円 基準額：20,000円/m

【支援の対象になる条件】

住宅や事業所等から避難所や避難地等へ至る私道を除く経路に面し、高さ60cmを超え、以下の内容に1つでも該当するブロック塀等

1. 基礎の根入れが地盤から30cm未満
2. 塀の高さが地盤から2mを超える
3. 控え壁が3.2mごとにない
4. 塀の傾き、ひび割れがある
5. 塀に鉄筋が入っていない



ブロック塀等改善事業

上記撤去事業により撤去した箇所に新たに生垣やフェンス等を設置する事業

【改正前】 補助対象経費×1/2 上限25.0万円 基準額：38,400円/m

【改正後】

生垣等を設置した場合

補助対象経費×2/3 上限33.3万円 基準額：38,400円/m

フェンスを設置した場合

補助対象経費×1/3 上限16.6万円 基準額：38,400円/m

※ 補助制度を利用する場合は、手続きが必要になるので、事前に産業建設課にご相談ください。

すでに撤去・改善したものについては、補助制度が利用できませんのでご注意ください。



問合せ 産業建設課 建設係 TEL55-0212

入札結果（工事関係）のお知らせ

| 工事名 | 工事概要 | 施工業者 | 完成予定日 |
|--------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 令和2年度 安良里漁港 宮川水門操作室外壁屋根補修工事 | 防水工事45.4㎡ | (有) サクライ | 令和3年2月26日 |
| 令和2年度 田子漁港 大田子水門操作室外壁屋根補修工事 | 防水工事56.8㎡ | (有) サクライ | 令和3年2月26日 |

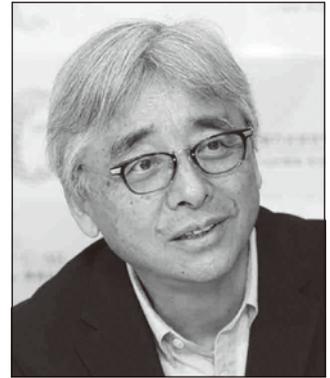
工事中はご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

なお、完成予定日は諸般の事情により延長することがあります。

問合せ 総務課 検査管理係 TEL52-1111

東京大学大学院情報学環客員教授 松尾一郎による

にしいず ぼうさい講座



防災行動計画やコミュニティ防災が専門。2012年アメリカ・ニュージャージー州を襲ったハリケーン・サンディでの防災対応等を現地調査し、タイムライン防災の発想を日本に導入した。タイムライン防災の第一人者として、全国各地の防災業務をリードしている。

「コミュニティ防災」

西伊豆町では、台風など大雨による水害や土砂災害などから命を守るための防災力の向上を図るための取り組みの一環として、それぞれの地域における避難所の現状や避難を始めるタイミングなどについて、良いことや見直しが必要なことなどについての意見交換を住民の皆さまと連携して進めてきました。

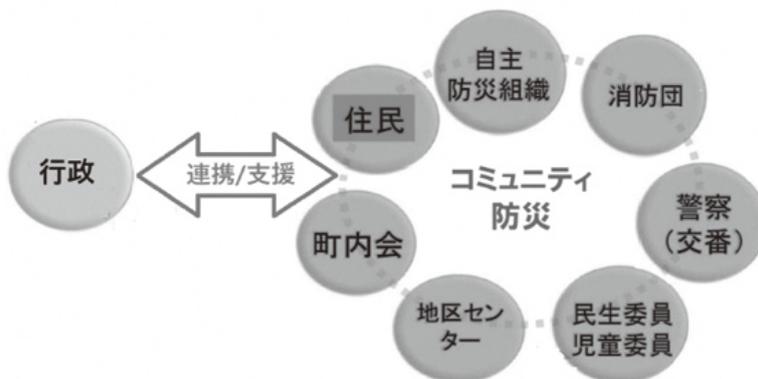
このような地域における防災行動は、「コミュニティ防災」とも呼ばれ、近年、その重要性が認識されています。

そこで、改めてコミュニティ防災の必要性について考えてみます。まず言えることは、災害は地域で起きるということです。そのとき災害から命を守るためには、地域における防災行動が重要です。もちろん、町役場などの行政機関が動きますが、町役場職員がすべての地域に速やかに出動することは人員的にも不可能であり地域の力が重要となります。このことは、日本各地で毎年のように発生している災害報道を見ても明らかです。特に災害の起き始めは地域の防災行動が被害を軽減する大きな力となります。

コミュニティ防災力を高めるためには平常時

からの備えが必要です。危険が迫ってから必要な防災行動を考えていたのでは間に合いませんので、平常時に、いざというときに、それぞれの地域の地形や人員構成などに見合った防災行動を事前に決めておく必要があります。例えば、台風による災害が予想される場合には、前日までに地域の避難所の開設に向けて点検・準備を行うことを決めておくなど、どのような状況となった場合に、誰が、どのような対応をとるかを事前に決めておき、実際に災害が迫ってきた場合に、その計画に沿って行動をとることで適切な防災行動がとれるようになります。この事前に決めておく防災行動は、行政からの押し付けではなく、地域の皆様方自らで話し合っ、地域の実情に見合った内容に決めることが重要です。

また、避難所に向かう途中にある危険な場所を示した地図を作るとか、夜間に避難所へ向かうこととなった場合に備えて、道路が見えにくい所がある場合には、夜でも見える案内標識の設置などを検討するのも良いでしょう。この場合、住民で対応可能なこと、住民のみでは対応不可能で役場をお願いすることの切り分けの検討を加えることも必要となります。



松崎高校広報 ～西豆と共に～

双獅祭開催



10月9日（金）本年度の双獅祭を開催しました。例年なら6月に2日間の日程で行っていましたが、本年度は時期を移し、校内発表1日のみの実施となりました。一般公開ができず、地域の方々との交流の場が持たなかったことは大変残念でしたが、生徒たちは気持ちを切り替え、この状況下でも実施ができたことを前向きにとらえ、準備から当日の発表まで熱心に取り組む姿が見受けられました。本年度最初の全校生徒が会する場ともなり、3年生を中心に、部活動・クラス発表・生徒会企画など、本来の学校の活力が感じられ、授業以外の学習の場としての意義を再認識する行事となりました。



2年生 進路ガイダンス



10月16日（金）2年生を対象に進路ガイダンスを行いました。

「大学」「短大・専門学校」「就職・公務員」の3グループに分かれ、「大学」では受験対策講座を、「短大・専門学校」では看護や理学療法、歯科衛生士やメイク・エステ等、系統や分野別の出張授業を、「就職・公務員」では自己PR指導や面接・マナーの指導を受けることができました。生徒たちはそれぞれに希望進路別の講義を熱心に聴き、実践練習にも意欲的に取り組んでいました。3年生での望ましい進路選択に向け、情報を収集し、必要な知識を身につける場とすることができていたようです。

全国高等学校陸上競技大会2020出場 山本将大君（2年・松崎中学出身）



8月に行われた東部強化記録会（種目：やり投げ）において、陸上競技部の2年生山本将大君が申込資格記録(58m50cm以上)を大きく上回る62m51cmを記録し、10月23日（金）より広島市で行われた全国高等学校陸上競技大会2020に出場しました。全国の高校生トップレベルの選手が集まるなか、自己ベストには及ばない記録となりましたが、臆することなく競技に臨み、全国25位の結果を残すことができました。



あつまれ!むし歯なしのおともだち

5歳児歯科健診でむし歯がなかったお子さまを掲載します

仁科認定こども園



ゆきな
山本 幸奈ちゃん



あいな
鈴木 愛菜ちゃん



よしや
佐藤 喜哉くん



堤 あかりちゃん



あわ
岡原 葵和ちゃん

伊豆海認定こども園



せいだい
阿部 誠大くん



こうま
岡田 昊馬くん



齋藤 ひかりちゃん



はるま
椿 明馬くん



たくま
深沢 逞くん



あおば
藤井 昂桜波くん



いおり
藤井 依桜里ちゃん



みれい
松浦 未澗ちゃん



わく
山本 和空くん



そら
山本 宙くん



ひゆう
山本 陽悠くん

チョット聞きたいがだけんど!!

西伊豆町長 星野です。

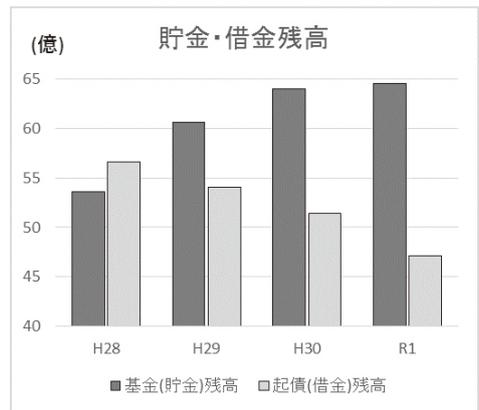


『町の貯金をいっぱい使っちゃってもう無いって聞いたけど』『コロナでお金使い過ぎて大変だってじゃ』など、町の財政を心配する声が最近多くありますので、正確な情報をお伝えしたいと思います。

「町の貯金は増えています。」

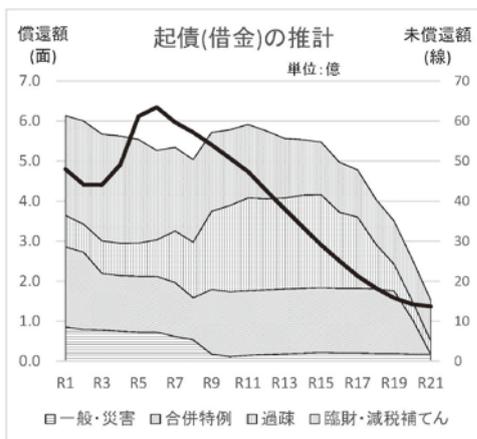
町には、財政調整基金をはじめ様々な基金（皆さんの言う貯金）があります。

平成29年4月に就任いたしました。直後の28年度一般会計決算時の基金残高は、約53億6千万円です。では、最新の令和元年度一般会計決算時の基金残高はいくらかといいますと、約64億5千万円と、3年間で約11億円も基金を増やしています。



コロナ対策につきましては、総額約4億6千万円を使用しましたが、その内の約3億3千万円は国・約4千万円は県から、給付金などを受けることができましたので、町の持ち出しは約9千万円で、皆様の生活と雇用を守ることができました。また、全住民に1万ユーヒを給付したことで、ご商売をされている方たちの下支えと、消費刺激ができたのではないかと考えています。

『借金がいっぱいあるがじゃないか』という方もいらっしゃると思いますので、起債（借金）の残高をお知らせします。平成28年度決算の起債（借金）残高は、約57億円でしたが、令和元年度決算の残高は約47億円と、3年間で10億円もの借金を減らしています。また、その内の約26億円は臨時財政対策債といって、国の借金を肩代わりしているもので、後年に交付税として全額返ってくるため、実質西伊豆町の起債（借金）は21億円となります。



この3年間で、借金を10億円減らし、貯金を11億円増やしたという事は、実質21億円の収支改善ができたという事になります。

今後、津波避難タワーや複合施設・学校建設・斎場建設など、現在計画されている全ての事業を行っても、健全に財政運営できるという数字が出ており、常に行財政係がチェックをしていますので、このことによって住民の皆様の負担が増えることや、税金が上がるという事はありません。

▲現在計画されている事業を行った場合の財政シミュレーション

「OOが知りたい。」「OOはどうなった？」などありましたら、お気軽にお知らせください。
【問合せ】 まちづくり課 企画調整係 TEL52-1966



夢の中で手形とり 令和2年度新生児誕生記念事業

10月28日、2019年末から2020年6月までに生まれた新生児11人の手形取りが福祉センターで行われました。

この行事は、旧賀茂村時代にガラスの原材料となる珪石が名産だったことから、ガラスにちなんだ贈り物をしようと始まった「新生児誕生記念事業」の一環。この日に取った手形を使って、町内のガラス工房で作られた写真立てなどが参加者にプレゼントされます。



火の用心！ 幼年消防クラブによる防災パレード

11月12日、伊豆海認定こども園幼年消防クラブによる防災パレードが行われ、3～5歳児25人が、拍子木を打ち鳴らしながら田子地区の住民の皆さんに火の用心を呼びかけました。



スマホの魅力を体験 地域おこし協力隊によるスマホ教室

11月9日、地域おこし協力隊高井さんによる、スマホ教室が旧賀茂幼稚園で開かれました。

「できることを知り、スマホの魅力を体験する。」をテーマに、参加された10人は、普段お使いのスマホや、デモ機を使って画面の操作方法や電話のかけ方、文字の入力方法を学びました。参加された方は、「スマホに興味を持った。」「面白かった。」「次回があれば参加したい。」と話しました。



おかしくれないといたずらしちゃうぞ！ 田子ウィンフェスタ

10月31日、田子まちづくり協議会によるハロウィンイベント「田子ウィンフェスタ」が、たかや旅館前で行われました。

旅館前には、仮装した地元の子どもたちが集まり「トリックオアトリート！」と言い、お菓子をもらいました。

田子まちづくり協議会 椿直光さんは「子供たちの笑顔が溢れていてよかった。来年は盛大に開催したい。」と笑顔で話しました。



5 歳児11人が晴れ姿 伊豆海認定こども園稚児行列

11月2日、田子地区で七五三にちなんだお祝い行事「稚児行列」が行われ、華やかな衣装に身を包んだ5歳児11人が街中を練り歩きました。

地域の皆さんは、その様子を沿道から見守りながら、子どもたちの可愛い姿に顔をほころばせていました。



ご 自宅でふるさとの味を味わう 第16回ふるさとまつり

11月8日、第16回ふるさとまつりが黄金崎クリスタルパーク駐車場で開催されました。

今年はテイクアウトのみの販売でしたが、たくさんの方が来場し、ご自宅で西伊豆町のふるさとの味を楽しみました。



祝 百歳！ いつまでもお元気で 町長による表敬訪問

10月27日、10月20日に100歳を迎えられた山本あささんを町長が訪問しました。

山本さんは、お祝いの花束を町長から受け取ると、「ありがとうございます。何不自由なく暮らしているのも、家族の支えのおかげです。」と笑顔で話しました。

山本さんの長寿の秘訣は、「毎日の散歩」や「ストレスをためない」ことだそうです。



西 伊豆町の夕陽をスクリーンで 映画「たぶん」西伊豆町試写会

11月9日、西伊豆町内で撮影が行われた人気ユニット「YOASOBI」の楽曲の原作小説を基にした映画「たぶん」の試写会が行なわれました。

試写会には、エキストラ出演した町内中高生や撮影に協力してくれた多くの関係者が集まり作品を楽しみました。



令和3年「成人の日の式典」のおしらせ

《成人式を迎えられる皆様、おめでとうございます!》

今年度の『成人の日の式典』は、新型コロナウイルス感染防止対策として、会場を安良里中央公民館とし、下記のとおり開催します。

将来を担う新成人の皆様を町全体で祝福し、益々の活躍に期待しましょう。

【日 時】 令和3年1月10日(日)
受付: 午前9時30分~
開始: 午前10時~

【会 場】 安良里中央公民館

【対象者】 60人 (西伊豆中学校卒業生 34人)
(賀茂中学校卒業生 21人)
(その他在住者 5人)



昨年度の成人式の様子



軽スポーツ教室を行いました

11月5日(木)に賀茂中学校体育館において、第1回『軽スポーツ教室』を開催し、男女合わせて14人が参加しました。

「ボッチャ」は、東京パラリンピック正式種目で、男女や年齢に関係なく、誰でも気軽に出来るスポーツです。また、勝つための戦略を練り、チーム一丸となって戦う頭脳戦でもあり、これが魅力の一つです。どのチームも、あの手この手を繰り出す総力戦で奮闘し、ボッチャを楽しく体験できました。皆さん、おつかれさまでした!



手作り手芸クラブ発表会&ワークショップ開催 (主催:西伊豆町文化協会 手作り手芸クラブ)

【日 時】 令和3年1月15日(金)~16日(土)
午前9時30分~午後5時
※16日(土)は午後3時まで

【会 場】 保健センター 2階会議室

【展 示】 エコクラフトテープ作品、ソックス人形、人形の洋服、パッチワーク作品等

【ワークショップ】

①エコクラフトテープ小物入れ

持ち物: 定規、鉛筆、洗濯ばさみ(10個)、手拭き

②ソックス人形

持ち物: 裁縫道具、はさみ、あれば鍵編み棒

★問合せ 教育委員会 電話: 56-0212

※ 詳しくは、12月1日の回覧をご覧ください。



【ソックス人形】



【エコクラフトテープ小物入】

12月のおはなし会

新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休みします。
再開するまで、もうしばらくお待ちください！

師走ですね。今年も残りわずかとなりました。
12月は「今年のオススメ・話題になった本」について特集します。



♪話題のおすすめ本 (図書館所蔵)♪

糸 著：林 民夫
中島みゆきの名曲「糸」を小説化した作品。漣が葵に一目ぼれをし、引き離されたことから始まる物語は、八年の時を経て、二人がそれぞれ違う人生を歩み、再び巡り逢うまでを描く。

♪利用者のおすすめ本 (図書館所蔵)♪

かがみの狐城 著：辻村 深月
ファンタジーな要素、ミステリー要素もたくさんある本でとても面白かったです。読んでいくほど「あれはこういうところだったんだ！」と謎解きを主人公たちとしているような気になります。7人いる登場人物の置かれている状況などを知ると、自分が感情移入してしまいました。
かがみの狐は、とても楽しく読めるだけでなく、読み始めたらやめられないような最高の本です。
(仁科 10代女性)

♪新しく入りました♪

- [CD]
★Leo-N i N E / L i S A
★気になる洋楽3
- [DVD]
★心の傷を癒すということ
★ちびまる子ちゃん ふしぎ編



新着図書

- | 一 | 般 | 書 |
- 『続・家族のあしあと』 椎名 誠
 - 『家族じまい』 桜木 紫乃
 - 『ぐるぐる=博物館』 三浦 しをん
 - 『隣はシリアルキラー』 中山 七里
 - 『日没』 桐野 夏生
 - 『孔丘』 宮城谷 昌光
 - 『葉のギモン早わかり帖』 藤井 義晴
 - 『風よあらしよ』 村山 由佳
 - 『フライパン煮込み』 若山 曜子
 - 『神様の貨物』 ジャン・クロード
 - 『しあわせ間取り図鑑』 建築知識編集部 編
 - 『ほんのよもやま話』 瀧井 朝世 編
 - 『きまぐれな夜食カフェ』 古内 一絵
 - 『家族のトリセツ』 黒川 伊保子
 - 『この気持ちもいつか忘れる』 住野 よる
 - 『未来のサイズ』 俵 万智
 - 『苦しかったときの話をしようか』 森岡 毅
 - 『刺しゅうでお直し』 藤本 裕美
 - 『3人のママと3つのおべんとう』 クク・チスン
- | 児 | 童 | 書 |
- 『こどもSDGs』 秋山 宏次朗 監修
 - 『日本どっちからよんでもさんぽっにつぼんさ』 本村 亜美
 - 『いらいらばいばい』 つむばば
 - 『336日じてん』 平野 理恵子
 - 『ディズニーおやすみまえの10のおはなし』 岡田 直子 訳
 - 『考える力を育てるはじめてのゆびあみ』 日本ヴォーグ
 - 『ウィルとふゆのおきゃくさん』 リンダ・アシュマン
 - 『なぞなぞのにわ』 石津 ちひろ
 - 『あつかったらぬげばいい』 ヨシタケ シンスケ
 - 『ねむねむさんがやってくる』 ユ・ヒジン
 - 『偉人もみんな悩んでいた』 こざき ゆう
 - 『どてっ』 田口 麻由
 - 『動物たちが教えてくれる海の中のくらし』 佐藤 克文
 - 『どんなしごと? 船員さんのしごと』 ニシノアポロ



体と心の免疫を維持しましょう！

寒さが本格的になってきました。今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に注意する必要があります。感染症予防には、基本的な手洗い・うがい・換気に留意すると共に、3密を避けることや、ご自身はもちろんのこと、ご家族や周囲の方々も含めて免疫力を高める生活を意識しましょう。

免疫力は、細菌やウイルスなどの病原体から身を守る防御能力のことです。現代では、生活習慣の乱れやストレス等の原因により体の免疫システムがうまく働かず、免疫力が低下している人が増えています。

免疫力が低下する主な要因

- ・加齢
- ・睡眠不足
- ・ストレスの多い生活
- ・栄養の偏り
- ・野菜、タンパク質不足
- ・寒さや乾燥
- ・季節の変わり目や激しい温度変化

免疫力を維持する健康習慣

1 適度な運動

「汗を軽くかく程度の運動」は、免疫力アップにおすすめです。



2 規則正しい生活リズム

起床時間や就寝時間、食事時間等を規則正しくすることで自律神経のバランスが整い、免疫機能を維持します。また、睡眠時間を確保することも免疫力を高めるのに必要なことです。

3 バランスの良い食事

5大栄養素（炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル）をバランス良く摂取することが大切です。栄養素は、それぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足すると体が正常に働かなくなり、体調を崩してしまうことにもつながります。

特に積極的に摂りたい栄養素は、タンパク質・ビタミンC・ビタミンDで、それに加え乳酸菌も積極的に摂ることがおすすめです。

4 丁寧な口腔ケアも忘れずに！

丁寧な口腔ケアは、唾液量や唾液中の抗菌物質が増加するというデータもあります。感染リスクが気になる今こそ病原体の侵入の入口のひとつである口腔のケアに取り組みましょう。



5 ストレスをためない工夫

ストレスの多い状態は、免疫力を下げてしまいます。上記の生活習慣から、体と心を整えたり、時々深呼吸をしてみましょう。気分転換の引き出しをいくつかもっているとよいでしょう。

出典：「毎日の健康のために免疫力を維持して健康に過ごしましょう」静岡県×大塚製薬

不安が不安を呼ぶ…ストレスを大きくしない工夫

先行きが見えない中、多くの人が不安を抱えながら、生活していると思います。

ある情報が気になり、その情報を得ようと、インターネットやTVのニュース等、多くの媒体を見ようとします。意識すればするほど不安が大きくなる傾向にあります。

必要な情報を得ることは必要ですが、過度にその情報ばかり見たり、考えたりすると、ストレスが大きくなってしまいます。

入る情報がある程度コントロールし、一息入れる、一旦考えることをやめることも大切です。

家の中で過ごすことが多くなると、思いつめやすくなるので、ストレスを解消する方法や、気分転換の方法をいくつか自分なりに考えておくとよいようです。



こころの悩みにおける相談窓口一覧

厚生労働省のホームページでは、新型コロナウイルス感染症に関するこころの悩み相談、又は心の健康について相談したい場合の連絡先を掲載しています。

話すことで、心が軽くなることがあります。ご利用ください。

新型コロナウイルス感染症関連 心の電話相談

TEL:0120-556-338 受付時間:18時～21時30分

新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談

月・火・木・金・日曜日 17時～22時30分 (22時まで受付)

水曜日 11時～21時30分 (16時まで受付)

<https://lifelinksns.net>

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

職場のメンタルヘルスに関する情報提供をしています。また、産業カウンセラー等がメール、電話、SNSによる、メンタルヘルス不調、過重労働により体調を崩したといった健康相談を受け付けます。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>





暮らしなんでも相談

☎ ライフサポートセンター
東部事務所
Tel055-922-3715
受付時間：9：00～17：00(平日)

日常生活で起きるトラブルや悩みごと、困ったこと（心の悩み、消費生活、住まい、生きがい、介護、法律など）、どこに相談すれば良いかわからない時の相談窓口です。

悩みごとを一緒に考え、専門的なアドバイス先をご案内します。※相談・取次ぎは無料ですが、専門家に相談する場合は別途料金がかかることがあります。



静岡県最低賃金について

☎ 静岡労働局賃金室
Tel054-254-6315

静岡県内の事業場で働く（パート・アルバイト含む）すべての労働者に適用される「静岡県最低賃金」は、「時間額885円」（令和元年10月4日発効）です。

なお、特定の産業には産業別最低賃金が定められています。



ふじのくに海外留学 応援フェア

☎ 県スポーツ・文化観光部大学課
Tel054-221-3749

▶日時：12月13日（日）
13：00～15：00

▶内容：オンライン開催（ZOOM）、
参加費無料

▶申込締切：

12月4日（金）

▶申込方法：

QRコードから

お申込みください。



放送大学入学生募集

☎ 放送大学静岡学習センター
Tel055-989-1253

放送大学は、2021年4月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学静岡学習センターまでご請求ください。

▶出願期間：

【第1回】令和3年2月28日まで

【第2回】令和3年3月16日まで



林業退職金共済制度 （林退共）について

☎ 独立行政法人勤労者退職金共済機構
Tel03-6731-2889

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。



新しいNOSAI静岡の 誕生です

☎ 静岡県農業共済組合連合会
Tel054-251-3511

静岡県内の3つの農業共済組合（静岡県東部農業共済組合、静岡県中部農業共済組合、静岡県西部農業共済組合）が令和3年1月に合併し、「静岡県農業共済組合（NOSAI静岡）」が発足します。

新しいNOSAI静岡は、更なる組織運営の効率化や多様化する農業経営者の要望に対応した事業の展開を目指し、収入保険と農業共済により、農業経営者の皆様をより一層サポートします。



令和3年度静岡県立 静岡中央高等学校 通信制生徒募集について

☎ 東部キャンパス
（三島長陵高校内）
Tel055-928-5757

▶受付日：令和3年3月18日（木）から3月29日（月）までの期間の中で、各出願区分により指定された日

※ 日程と受付時間帯は上記問合せ先にご連絡ください。

▶出願書類の入手方法：

① 下記学校説明会に参加して入手する。

② 各キャンパスで直接入手する。

③ 郵送で入手

※ 返信用封筒（角1封筒に住所・氏名を明記のうえ、510円切手を貼る）を同封して郵便で請求する。

▶入学説明会：

① 1月31日（日）14：00

② 2月17日（水）14：00

※ 事前予約不要。

町内施設年末年始の営業案内

クリーンセンター・斎場の営業について

年末年始のクリーンセンターおよび斎場の営業日は表1・表2のとおりです。クリーンセンターは元日休業となりますが、2（土）は営業します。

問 環境課 [電話] 53-1408
※12/29～1/3、土日祝日 [電話] 52-1111

ふくしの湯の営業について

年末年始のふくしの湯の営業日は表3のとおりです。

問 健康福祉課 福祉係 [電話] 52-1961
※12/29～1/3、土日祝日 [電話] 52-1111

■表1 ※ごみの持込8：30～16：30

| | 12月 | | | | 1月 | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) | 1(金) | 2(土) | 3(日) | 4(月) |
| 可燃ごみ収集 | ○ | × | ○ | × | × | ○ | × | ○ |
| 可燃ごみ持込 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ |
| 分別ごみ持込 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ |
| 古紙回収 | × | ○ | × | × | × | × | × | × |

■表2

| | 12月 | | | | 1月 | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) | 1(金) | 2(土) | 3(日) | 4(月) |
| 斎場 | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ |

■表3

| | 12月 | | | | 1月 | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) | 1(金) | 2(土) | 3(日) | 4(月) |
| ふくしの湯 | × | × | × | × | × | × | × | × |

■町内観光施設等

| | 12月 | | | | 1月 | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) | 1(金) | 2(土) | 3(日) | 4(月) |
| やまびこ荘 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 牧場の家 | ○ | × | × | × | × | × | × | ○ |
| クリスタルパーク | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| こがねすと | ○ | × | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 沢田公園露天風呂 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| せせらぎの湯 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| なぎさの湯 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| しおさいの湯 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

町内観光施設等の営業について

■やまびこ荘……………【電話】58-7153
※12/28～1/3は宿泊のみとなります。

■牧場の家……………【電話】55-0787

■クリスタルパーク…【電話】55-1515

■こがねすと……………【電話】55-0580

■沢田公園露天風呂…【電話】52-2400

■せせらぎの湯…………【電話】52-3355

■なぎさの湯……………【電話】52-1820

■しおさいの湯…………【電話】53-0981

知っておこう

消費生活情報

下田警察署館内防犯協会 TEL：27-2766

【問合せ・相談先】

消費者ホットライン TEL：188
 賀茂広域消費生活センター TEL：24-2299
 役場まちづくり課 TEL：52-1966
 下田警察署 TEL：27-0110

年末特別警戒実施

静岡県下各警察署では12/15から12/31までの間、年末特別警戒を実施します。

年末年始は外出する機会も多くなるので、玄関や窓のカギかけを徹底し、センサーライトや防犯じりなど防犯グッズを活用しましょう。

- お金に関する質問に答えない
- 留守番電話設定などの電話機対策を徹底する

サギ電話・架空料金請求詐欺の手紙増加中

『有料動画サイトの未納料金があります』という電話や訴状、答弁書が同封されている身に覚えのない料金請求の手紙が届いたら詐欺です！

受付日記

10月15日～11月14日の届出

♥♥♥♥ おしあわせに(結婚) ♥♥♥♥♥

| 夫 | | 妻 | |
|----|-------|----|-------|
| 地区 | 氏名 | 地区 | 氏名 |
| 沢田 | 高橋 昌之 | 沢田 | 石原 絵菜 |

—— おくやみ申し上げます ——

| 地区 | 氏名 | 年齢 | 世帯主 |
|------|--------|----|-----|
| 柴 | 鈴木 信一 | 78 | 信一 |
| 柴 | 山本 英作 | 91 | 英作 |
| 月原 | 鈴木 高男 | 87 | 高男 |
| 宇久須浜 | 居山 勝洋 | 79 | 勝洋 |
| 宇久須浜 | 小林 正敏 | 85 | 正敏 |
| 浜川西 | 村松 敏光 | 89 | 敏光 |
| 道西 | 眞野 支信 | 87 | 支信 |
| 道西 | 松本 訓重 | 83 | 訓重 |
| 大田子 | 古谷 泰治 | 81 | 泰治 |
| 大田子 | 鈴木 共營 | 86 | 章吾 |
| 月東 | 山本 樽 | 84 | 樽 |
| 月西 | 椿 學 | 89 | 學 |
| 大沢里 | 山本 慶二 | 73 | 慶二 |
| 大沢里 | 土屋 みと子 | 71 | 亘 |
| 大沢里 | 梅田 光男 | 94 | 光男 |
| 大沢里 | 山本 幸 | 90 | 幸 |
| 大沢里 | 山本 昭夫 | 87 | 昭夫 |
| 仁科浜 | 鈴木 清雄 | 84 | 清雄 |

◎この欄に掲載を希望されない場合は、戸籍届出の時、お申し出ください。

～お知らせ～

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアで、住民票・印鑑登録証明書を取得することができます！

(利用可能時間 6:30～23:00)

証明書取得の際には、マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号の入力が必要になります。

お忘れなく

(12月分)

固定資産税 3期
国民健康保険税 7期
後期高齢者医療保険料 5期
納期限は12月25日(金)です
 ※ 後期のみ1月4日(月)

人の動き 11月1日現在 ()内は前月比

| | | | |
|-----|-------------|-------|------------|
| 人口 | 7,514人(△11) | 田子地区 | 1,958人(△4) |
| 世帯数 | 3,711世帯(△1) | 仁科地区 | 3,173人(△1) |
| 男 | 3,580人(△6) | 宇久須地区 | 1,376人(△5) |
| 女 | 3,934人(△5) | 安良里地区 | 1,007人(△1) |

※住民基本台帳法の改正に伴い、外国人住民の方を加えた情報を掲載しています。

放送内容をメールで確認!

町では、同報無線放送の内容をメールで受け取ることができる「西伊豆町メール配信サービス」を行っています。皆様のご登録をお願いします。

登録方法

- ① 右のQRコードを読み取り「空メール」を送信してください。
- ② 登録用URLが記載されたメールが届いたらサイトへアクセスし登録してください。



メール配信の内容

- ・防災、防犯情報
- ・観光イベント情報
- ・生活情報

その他

- ・登録は無料です。ただし、メール受信などにかかる通信料、パケット通信費は登録された方のご負担となります。



12月の

夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

| | |
|---------|-------------|
| 1日～10日 | 16:43～16:51 |
| 11日～20日 | 16:37～16:43 |
| 21日～31日 | 16:34～16:37 |

西伊豆町の交通事故件数

| | 10月 | 累計 | 前年10月累計 | 増減 |
|------|-----|-----|---------|-----|
| 人身事故 | 1 | 13 | 22 | -9 |
| 死者 | 0 | 0 | 0 | ±0 |
| 傷者 | 1 | 17 | 27 | -10 |
| 物損事故 | 13 | 111 | 126 | -15 |

(暫定値)

December 12月 お知らせカレンダー

2020

| | |
|-----------|---|
| 12/1 (火) | 13:30 元気アップサポーターフォローアップ講座 (保健センター) |
| 12/2 (水) | 13:30 シニアヨガ教室 (宇久須住民防災センター) |
| 12/3 (木) | 13:30 シニアヨガ教室 (福祉センター) 19:00 出張* 健身塾 (女性) (保健センター) |
| 12/4 (金) | 10:00 特設人権相談所開設 (宇久須住民防災センター) |
| 12/5 (土) | |
| 12/6 (日) | |
| 12/7 (月) | 9:30 パパママセミナー (保健センター) 9:30 いきいき健幸体操教室 (田子公民館) 13:30 いきいき健幸体操教室 (福祉センター) |
| 12/8 (火) | 13:30 元気アップサポーターフォローアップ講座 (保健センター) |
| 12/9 (水) | 10:00 ママヨガ (福祉センター) 13:00 マシン体験会 (保健センター) |
| 12/10 (木) | 13:30 シニアヨガ教室 (福祉センター) 19:00 出張* 健身塾 (男性) (保健センター) |
| 12/11 (金) | 9:15 幼児健診 (福祉センター) 13:30 シニアヨガ教室 (宇久須住民防災センター) 19:30 ボディコントロール教室 (福祉センター) |
| 12/12 (土) | |
| 12/13 (日) | |
| 12/14 (月) | 9:30 いきいき健幸体操教室 (田子公民館) 13:30 いきいき健幸体操教室 (福祉センター) |
| 12/15 (火) | 13:30 元気アップサポーターフォローアップ講座 (保健センター) |

| | |
|-----------|--|
| 12/16 (水) | 13:00 幼児健診 (福祉センター) 13:30 行政相談所開設 (田子公民館) |
| 12/17 (木) | 19:00 出張* 健身塾 (女性) (保健センター) |
| 12/18 (金) | 13:30 シニアヨガ教室 (福祉センター) |
| 12/19 (土) | 14:00 からだすっきりエクササイズ (健康増進センター) |
| 12/20 (日) | |
| 12/21 (月) | 9:30 いきいき健幸体操教室 (田子公民館) 13:30 いきいき健幸体操教室 (福祉センター) |
| 12/22 (火) | 13:30 元気アップサポーターフォローアップ講座 (保健センター) |
| 12/23 (水) | 18:30 マシン体験会 (保健センター) |
| 12/24 (木) | 19:00 出張* 健身塾 (男性) (保健センター) |
| 12/25 (金) | 19:30 ボディコントロール教室 (福祉センター) |
| 12/26 (土) | |
| 12/27 (日) | |
| 12/28 (月) | |
| 12/29 (火) | 閉庁日 |
| 12/30 (水) | 閉庁日 |
| 12/31 (木) | 閉庁日 |

【12月の救急当番医 西伊豆地区】

| 月日 | 外科系 | 内科系 | 月日 | 外科系 | 内科系 |
|---------|-------------------------|-----|-----------|-------------------------|-----|
| 12/5 土 | 西伊豆健育会病院 (☎ 52-2366) | | 12/26 土 | 西伊豆健育会病院 (☎ 52-2366) | |
| 12/6 日 | | | 12/27 日 | | |
| 12/12 土 | | | 12/29 年・火 | | |
| 12/13 日 | | | 12/30 年・水 | | |
| 12/19 土 | | | 12/31 年・木 | | |
| 12/20 日 | | | | | |

※救急当番医の確認等は、消防署 (☎ 52-0119)、または当番医にお問い合わせください。

最新の救急当番医は、(一社)賀茂医師会のホームページ
(<http://www.kamoi.or.jp/toban.html>)でも公開されています。

| | |
|---|---|
| 編 | 集 |
| 後 | 記 |

こちらは広報にしいず12月号です。
みなさんこんにちは。
早いもので今年も残すところあと1か月となりました。広報紙を作っていると1年があつという間に過ぎていく気

がします。残された日々で今年の自分を振り返り、来る2021年に繋げていきたいです。皆さまも良い新年をお迎えください。

ま

寒さも吹き飛ばす富士見のスポーツ

富士見町だより

富士見町はスキーやスケートなどのウィンタースポーツが盛んですが、今回は10月から11月にかけて富士見町内で開催された、寒さも吹き飛ばすホットなスポーツの話題をお届けします。

アドベンチャー in 富士見 ランニング種目「パーティカル1000」

入笠山のふもとから1,955mの山頂まで一気に駆け上がるランニング競技です。

この日は初冠雪のハヶ岳と雲海が広がる絶好のロケーション。雄大な自然が、県内外から参加した約100名のランナーの背中を押しました。

毎年人気のこの種目、体力に自信がある皆様の参加をお待ちしています。



町内初開催!「アーチェリー体験会」

長野県出身で富士見町在住の現役アーチェリー選手、宮原雅みやはら まさしさんらによるアーチェリー体験会が開催されました。

町内でアーチェリーが体験できる機会はこれが初めてで、当日は大人から子どもまで大勢の方が真剣な顔つきで的を狙いました。



のっぴい大塚にんじん直売会

市川三郷町だより

毎年開催されている『のっぴい大塚にんじん収穫祭』は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催中止となりましたが、大塚にんじんを手にとってもらう機会は無くしたくない。

そこで『のっぴい大塚にんじん直売会』を実施することとなりました。市川三郷町の冬の味覚、大塚にんじん・大塚ごぼうをぜひご賞味ください。

▶日時：12月12日(土)、13日(日) 9:30~17:00

※雨天決行・荒天時中止

▶場所：みたまの湯のっぴい農産物直売所

▶内容：大塚にんじん・大塚ごぼうの直売

※密集による新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、生産者による個別販売ではなく、直売所で販売します。

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合がございます。



のっぴい大塚にんじん直売会に関するお問合せ

のっぴい農産物直売所
市川三郷町役場商工観光課

☎055-272-2641 FAX 055-272-2633
☎055-240-4157 FAX 055-240-4154

